

もちもち団子汁

< 材 料 > 大人1人分

長芋・・・・・・・・・・25g
 片栗粉・・・・・・・・大さじ1
 人参・・・・・・・・・・10g
 白菜・・・・・・・・・・20g
 えのき・・・・・・・・・・5g
 小ねぎ・・・・・・・・・・2g
 ☆だし汁・・・・・・・・180cc
 しょうゆ・・・・小さじ1/2
 塩・・・・・・・・・・少々

☆だし汁

水・・・・・・・・200cc
 かつお節・・・・2g
 昆布・・・・・・・・2g

< 作 り 方 >

- ① 長芋団子をつくる。
 - a) 長芋の皮をむき、1口大の輪切りにし、水から茹でる。芯まで火が通ったら、ザルにうつし、水気をとる。
 - b) aの長芋を熱いうちにつぶし、片栗粉を加えて、しっかり混ぜ、滑らかになるまで練る。
 - c) bを直径2cmの棒状にし、1cmの厚さに切る。(※冷蔵庫で一度冷やすと切りやすいです)
- ② 人参は皮をむき、いちょう切りにする。
- ③ えのきは、石づきを取り、縦半分に切る。
- ④ 白菜は、1cm幅に切る。
- ⑤ 小ねぎは、小口切りにする。
- ⑥ 鍋にだし汁と人参を入れて、火にかける。
- ⑦ 人参に火が通ったら、白菜、えのきを入れ、しょうゆを加える。
- ⑧ ①の長芋団子を入れ、塩で味を整え、最後に小ねぎを加えて出来上がり。



調味料・食材の重量 (g)

調味料・食材	小さじ1	大さじ1
しょうゆ	6	18
酢	5	15
酒	5	15
砂糖	3	9
塩	6	18
油	4	12
片栗粉	3	9



☆塩少々 (約0.2g)
 2本指 (親指と人差し指) で
 つまんだ量

☆塩ひとつまみ (約0.5g)
 3本指 (親指と人差し指と中指) で
 つまんだ量

